

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談 栄養相談 みそ汁の塩分測定	乳幼児の保護者 市民	6月23日(金) 6月26日(月)	午前10時～11時30分 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	保健センター	みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。 定員20人 もぐもぐ教室は、先着10人まで託児可能。 開催日の2日前までにお申し込みください。
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	6月29日(木)	午後1時～3時30分		
ぱくぱく(幼児食)教室	3歳児健診を受けられたお子さんと保護者	7月6日(木)	午前10時～午後1時		
健康相談	市民	6月29日(木)	午後1時15分～2時	保健センター	血圧測定 尿検査など
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	6月27日(火)	午後1時～3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または、保健センター
麻しん・風しん混合 予防接種 (医療機関での 個別接種)	平成17年6月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1.麻しん、風しんいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないお子さんは、6月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、7月からですが、6月26日以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2.麻しんまたは、風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
乳がん検診	40歳以上の女性(市での検診は、2年に1回です。昨年受診された方は、今年は対象ではありません)	下表参照(1)	午前8時40分～11時 午後1時～3時30分	保健センター	問診、医師による視診・触診、 両側乳房エックス線撮影 要予約 定員：午前・午後各50人 料金：1,000円

1

月	日	曜日	実施時間
6	27	火	午前
7	3	月	午前
	6	木	午後
	21	金	午前
	27	木	午前・午後

月	日	曜日	実施時間
8	8	火	午前
	18	金	午前
	21	月	午前・午後
	30	水	午前
9	15	金	午前・午後

月	日	曜日	実施時間
9	20	水	午後
	27	水	午前・午後
10	3	火	午前・午後
	12	木	午前
	16	月	午後

6月4日～10日は歯の衛生週間

『ごちそうさま おはしをブラシに 持ちかえる』

【健康とき21】より

成人期の取り組み目標 8020を目指します(80歳になっても、自分の歯を20本以上保ちましょう!!)
そのためには...

デンタルフロスや歯間ブラシを活用しよう!

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシで汚れをきちんと落としましょう。

初めて使うときは、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けるとよいでしょう。

定期的に歯科健診を受けましょう!

初期の歯周病は、自覚症状がないまま進行するので、1年に1回は健診を受けましょう。

また、定期的に歯石も取ってもらいましょう。

タバコは歯の大敵!!

タバコのニコチンは、抹消の血管を収縮させるため、タバコを吸うと歯肉の血液循環が悪くなり、歯周病を悪化させます。
歯の健康のためにも、禁煙をおすすめします。

紫外線の浴び過ぎに注意しましょう

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強い直射日光下での活動は、できるだけ控えるとともに状況に応じて次のことに気を付けましょう。

しっかりした生地の衣服を着る。 帽子をかぶる。 サングラスを利用する。

日傘を使う。 日陰を利用する。 日焼け止めクリームを上手に使う。

